

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Good Morning - Gánh tạ cúi đầu tập đùi sau

SHARE:

0

Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

 1

Good Morning là một bài tập cho cơ đùi sau, thuộc thể loại dành cho dân cử tạ. Tuy nhiên bạn hoàn to...

Good Morning là một bài tập cho cơ đùi sau, thuộc thể loại dành cho dân cử tạ. Tuy nhiên bạn hoàn toàn không cần phải là dân cử tạ mới có thể tập luyện được. Nếu muốn cơ đùi sau của mình cắt nét tốt hơn, hãy tập bài Good Morning này.





Động tác Good Morning

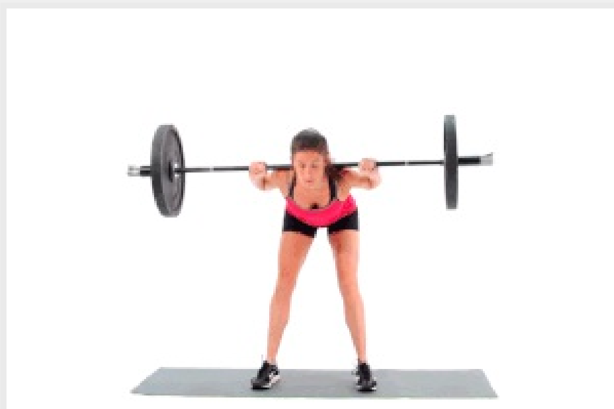
Loại bài tập: Powerlifting
Cơ tác động chính: Cơ đùi sau (Hamstrings)
Cơ phụ: Cơ bụng (abs), cơ mông (Glutes) và cơ lưng dưới (Lower Back)
Thiết bị tập: Tạ đòn (barbell)
Loại cơ: Phức hợp (Compound)
Cấp độ: Chuyên nghiệp
Loại: Đẩy

Độ khó: 4

Hướng dẫn thực hiện bài Good Morning

- Đầu tiên vào giá đỡ gánh tạ trên vai và bước ra trước.
- 2 gối hơi cong, 2 tay nắm chặt thanh đòn trên vai.
- Từ từ cuối lưng xuống đến khi song song với sàn.
- Trở lại vị trí ban đầu.

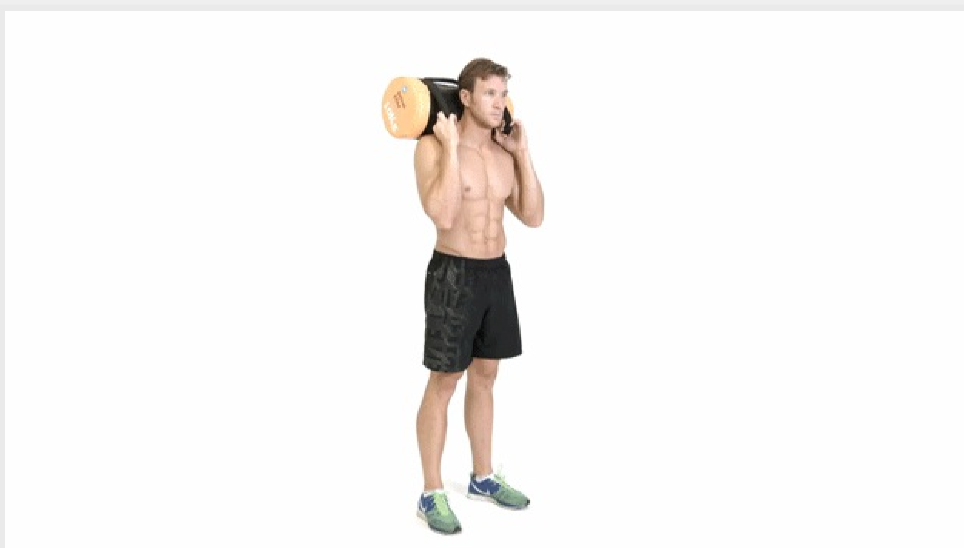
Hình ảnh thực hiện động tác



Động tác Goog Morning với tạ Barbell

Biến thể của động tác Good Morning

Bag Good Morning



Động tác Goog Morning với túi cát

Band Good Morning

Nếu bạn sợ tập tạ nặng, hãy sử dụng một đoạn dây thun co giãn để thay thế nhé.



Động tác Goog Morning với dây thun co giãn

NHÃN: Bài tập cơ mông cơ đùi 20 Bài tập thể hình 3 Tập thể hình 174

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/good-morning-bai-tap-ganh-ta-cui-dau.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK:

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l

B À I M Ớ I
N H Ấ T

S Ả N P H Ẩ M K H U Y Ê N D Ù N G



Viên uống giảm cân cắt nét
Shred Matrix
990,000₫

Xem hàng

B À I X E M N H I Ề U

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

5

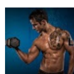
Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập… nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

BÀI NGẪU NHIÊN


4 BÍ KÍP TẬP GYM HIỆU QUẢ CHO CÁC ANH CHÀNG GẦY
23.10.2015 - Comments Disabled
Hãy ăn thật nhiều "Không có bột làm sao gột nên hồ" – đây là điều quan trọng nhất các chàng cần nắm vững…


NÊN ĂN GÌ TRƯỚC KHI TẬP THỂ HÌNH BUỔI SÁNG ?
22.05.2016 - 0 Comments
Với nhiều người có lịch tập gym vào buổi sáng thì bữa ăn trước khi tập gym là rất quan trọng. Nếu thiếu bữa…


GYMER CẦN PHẢI BIẾT - ATP (ADENOZIN TRIPHOTPHAT) LÀ GÌ?
05.01.2016 - Comments Disabled
ATP (Andenozin Triphotphat) được coi là nguồn năng lượng cho cơ bắp. Khi thủy phân ATP sẽ tạo thành ADP…

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- Tăng cân bằng sữa bí đỏ, gầy kinh niên cũng 1 tháng tăng 6kg
  Hàng ngày có vô số người tìm cách để giảm cân giảm béo, tuy nhiên cũng có không ít…
- Uống nước nghệ mỗi ngày nhận lợi ích bất ngờ cho sức khỏe
  Nghệ là một thành phần rất quen thuốc trong căn bếp của các nước châu Á. Uống nước nghệ…
- Cushion là gì? Hướng dẫn lựa chọn và trang điểm phấn nước phù hợp
  Bạn yêu thích cách trang điểm tự nhiên với lớn nền mỏng mịn? Bạn có biết Cushion là gì? Vì…
- 7 lợi ích tuyệt vời khi chăm sóc da bằng nước đá
  Một trong những cách làm đẹp ra mặt đơn giản nhất chính là áp dụng ngay viên đá trong…
- Thực đơn ăn táo giảm cân nhanh giảm 2kg chỉ trong 7 ngày
  Bạn vẫn thường nghe câu "ăn một quả táo mỗi ngày giúp bạn tránh xa khỏi bác sĩ" ….



X E M N H I Ề U T R O N G T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

T H E O D Õ I F A N P A G E





You
Tube